

Alguns hábitos

ANTIPROCRASTINAÇÃO

Prezado leitor,

Você já se pegou adiando tarefas importantes ou procrastinando até o último minuto para realizar alguma atividade?

Eu já, inúmeras vezes.

Sofri muito, me sentindo burra, incompetente. Muitos pensamentos negativos impediam meu movimento.

Como psicóloga e diagnosticada com TDAH, sei bem como a procrastinação pode afetar a vida pessoal e profissional.

Por isso eu decidi escrever este e-book antiprocrastinação, com o objetivo de ajudar as pessoas a encontrarem formas de lidar com esse gerador de estresse.

Boa leitura!

Como é

A procrastinação pode ser uma fonte significativa de sofrimento emocional e psicológico para muitas pessoas.

Quando adiamos uma tarefa que precisamos realizar, muitas vezes experimentamos emoções negativas, como ansiedade, estresse, culpa, frustração, pensamentos autodepreciativos (e ainda abala a autoestima).

Aprender a gerenciar o tempo, definir metas e objetivos realistas, identificar e superar pensamentos negativos e cultivar estratégias de enfrentamento, podem ajudar a diminuir o sofrimento emocional associado à procrastinação.

Exercícios práticos que me ajudaram

1

Identificar pensamentos: Tente identificar os pensamentos que estão por trás de sua procrastinação e pense em evidências que contradizem esses pensamentos negativos.

Por exemplo:

Pensamento: “não vou dar conta, não sou boa/bom o suficiente”.

Evidência que **contradiz** meu pensamento: Meus projetos são criativos e chamam a atenção de forma positiva.

Exercícios práticos que me ajudaram

2

Fragmentar as tarefas: Quebrar a tarefa em etapas menores e mais gerenciáveis pode torná-la menos assustadora e mais fácil de realizar.

Eu já sofri e me prejudiquei muito por causa da procrastinação. A minha primeira pós, só consegui terminar porque fragmentei os exercícios do último trabalho que precisava entregar.

Até eu visualizar em etapas e não mais como um todo, atrasei a finalização da pós em muitos meses.

Quando consegui concluir a atividade e apresentar, veio o pensamento "nem era tão difícil".

Exercícios práticos que me ajudaram

3

Estabelecer metas realistas: Parece uma coisa boba, mas quem procrastina se exige bastante.

Precisa considerar o tempo que leva para fazer as coisas e o tempo que realmente tem para fazer as coisas.

Exemplo: Eu sou devagar pela manhã. Se eu me programar para elaborar um laudo pela manhã, vou ficar muito frustrada (por não ver evolução).

No entanto, estabelecendo prazos e objetivos realistas, posso me organizar para só colocar os resultados dos testes (naquele momento).

Isso é bastante coisa. Na próxima meta, posso me dedicar a análise dos dados.

Exercícios práticos que me ajudaram

4

Técnica dos 15 minutos: Você se compromete por 15 minutos na atividade que está sendo adiada. Ao final desses 15 minutos, você determina se vai continuar por mais 15 minutos ou não.

Você pode usar aplicativo "pomodoro", eu prefiro o despertador do meu celular.

Caro leitor,

Chegamos ao final deste e-book antiprocrastinação, e espero que você tenha se identificado com as histórias e exemplos apresentados aqui e que tenha encontrado inspiração para lidar com suas próprias dificuldades.

Agradeço pela oportunidade de compartilhar meus conhecimentos e experiências com você.

Atenciosamente,
Elóra

